

## Conseils :

### *Quelle attitude adopter ?*

- Essayer que toute la famille prenne les mêmes repas : éviter la « mise à l'écart »
- L'enfant n'est pas au régime : toute la famille réapprend à manger mieux tous les jours
- Ne pas se resservir : ne pas laisser le plat sur table ou servir en assiettes préparées
- Adapter les portions à l'âge
- Ne pas manger trop vite : attendre que tout le monde ait fini pour passer au plat suivant
- Pendant les repas, éviter la TV qui facilite des prises alimentaires plus importantes
- Ne pas forcer à finir l'assiette,
- Ne pas laisser l'enfant choisir ce qu'il veut, même si l'on respecte ses goûts

## Conseils :

### *Manger mieux tous les jours*

- **3 repas par jour + le goûter de 16h** (pas de goûter à 10h)
- Éviter de grignoter entre les repas et de boire des boissons sucrées (même du lait)
  
- Le pain remplace les gâteaux et viennoiseries pour le petit déjeuner et le goûter de 16h
- Un seul produit laitier par repas
- Une portion de viande ou poisson ou œuf est suffisante par jour
- Éviter les assaisonnements systématiques : mayonnaise, ketchup, fromage râpé
- Donner 5 fruits et légumes par jour : donc à tous les repas
- L'eau est la seule boisson conseillée



## **Conseils :**

### *Bouger tous les jours*

- Préférer les escaliers aux ascenseurs et aux escalators
- Pour les petits trajets, favoriser la marche, la trottinette, le vélo, le roller, plutôt que la voiture
- Descendre du bus ou sortir du métro une station plus tôt
- Après l'école emmener les enfants en promenade ou au square
- Le week-end, prévoir au moins une sortie à l'extérieur
- Limiter l'usage de la poussette lorsque l'enfant sait marcher
- Sortir le chien
- Encourager la pratique du sport en fonction des goûts de l'enfant

## Conseils aux parents :

- Le jeune enfant cherche à **copier ses parents** :
  - imitation du « modèle »
    - *Si vous bougez davantage, il bougera davantage*
    - *Si vous grignotez toute la journée, il grignotera aussi*
  
- **Dire « non »** à l'enfant lui permet de grandir : ce n'est pas manquer d'amour que de poser des limites, bien au contraire
  
- Élever un enfant c'est l'éduquer en lui **donnant des principes** qu'il gardera toute sa vie :  
l'éducation alimentaire et l'activité physique en font partie